



30-39 anni

Guida alla prevenzione senologica

Tua mamma, nonna o zia ha avuto un tumore al seno?

SI

Dai 30 anni, inizia la diagnosi precoce con visita senologica ed **ecografia mammaria ogni anno**

NO

Non abbassare la guardia, continua a seguire i **consigli di prevenzione**

Prevenzione ed esami per la diagnosi precoce sono due preziosi alleati contro il tumore al seno, la malattia più frequente nella popolazione femminile. Con un corretto stile di vita puoi ridurre il rischio di ammalarti; se un tumore dovesse comunque insorgere, attraverso un programma adeguato di controlli puoi diagnosticarlo precocemente e guarire!

COSA PUOI FARE TU

Smetti di fumare e riduci il consumo di alcol: fumo di sigaretta attivo e passivo e alcol sono i veri nemici del seno. Con una sigaretta si inalano circa 4000 sostanze tossiche e bastano circa 3 bicchieri di alcolici al giorno per aumentare il rischio di cancro al seno del 50% rispetto a chi non beve.

Segui una dieta sana ed evita sovrappeso e obesità: metti nei tuoi pasti più vegetali, meno carni, meno grassi e zuccheri. Una dieta ipercalorica e ricca di grassi aumenta il rischio di tumore al seno, mentre il tessuto adiposo (il grasso) contribuisce alla produzione di ormoni estrogeni circolanti, aumentando così lo stimolo ormonale sulla ghiandola mammaria.

Pratica sport regolarmente: lo sport riduce in modo significativo la probabilità di sviluppare il tumore al seno in donne sane perché potenzia il sistema immunitario, contrasta l'infiammazione cronica, favorisce l'eliminazione delle sostanze tumorali, permette un rapido utilizzo degli zuccheri, riduce il sovrappeso e la concentrazione di ormoni.

Cammina, corri, vai in bici, nuota per:

- 30 minuti tutti i giorni ad intensità moderata (riesci a parlare mentre corri)
- 20 minuti al giorno per 3 volte alla settimana, ad intensità maggiore, ma solo se le condizioni cliniche e di allenamento lo permettono.

Una volta al mese fai l'autopalpazione del seno

È un auto-esame molto semplice e molto importante, da eseguire 1 volta al mese, alla fine del ciclo mestruale.

Rivolgiti al medico se noti

1. alterazioni nella forma, volume e nel profilo del seno
2. un nodulo, un indurimento sotto la pelle, al seno o all'ascella
3. una deformazione del capezzolo (introflessione/retrazione)
4. un rossore intorno al capezzolo
5. secrezioni ematiche dal capezzolo
6. eruzioni cutanee (eczemi) della mammella

Una volta all'anno

• **Fai la visita senologica:** l'autopalpazione è importante ma non si sostituisce alla valutazione del medico. Nelle fasi iniziali un tumore al seno può non dare sintomi ed essere così piccolo da non essere neppure percepibile all'autopalpazione. È in questa fase però che gli esami per la diagnosi precoce è più efficace e, in caso di tumore, le cure innovative di cui oggi disponiamo, aumentano le probabilità di guarigione.

• **Prenota l'ecografia mammaria:** in caso di familiarità per tumore mammario (più casi in familiari di primo e/o secondo grado) è consigliabile ogni anno a partire dai 30 anni.

COSA POSSIAMO FARE NOI PER TE

Guidarti nel fare l'autopalpazione del seno



Sdraiati e metti un cuscino sotto la schiena. Metti il braccio sinistro sotto la testa e usa la mano destra per esaminare la mammella sinistra, e viceversa per la destra.



Con la mano a piatto esegui un movimento rotatorio lento a spirale dall'esterno del seno verso il capezzolo, premendo per verificare eventuali variazioni di consistenza (noduli o indurimenti).



Passa all'ascella, partendo dal solco sotto la mammella e andando fin sotto all'ascella, verifica eventuali variazioni di consistenza. Ripeti questa palpazione per entrambe le mammelle anche con il braccio abbassato, lungo il fianco. Puoi farlo anche da seduta.



Ora verifica i capezzoli. Prendine uno tra le dita, premi delicatamente. Ripeti l'operazione con l'altro capezzolo. Verifica che non vi siano secrezioni e, se fuoriesce del liquido, controlla il colore con un fazzoletto e riferisci al tuo medico.

Garantirti sempre la qualità dei servizi e dei professionisti Humanitas sia che tu scelga i nostri ospedali, sia i Centri Humanitas Medical Care che trovi vicino a casa.

Metterti a disposizione tecnologie e apparecchiature all'avanguardia per la diagnosi più precisa e affidabile oggi possibile, in grado di vedere anche noduli piccolissimi.

Offrirti un percorso di diagnosi precoce che ti segua nel tempo.

Prenderti per mano e accompagnarti dalla diagnosi alle terapie, in caso di tumore al seno, e in ogni fase della malattia.